

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ

Кафедра Педагогики и социально-экономических дисциплин

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.О.34 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: **35.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции**

Профиль подготовки: **Технология производства, хранения и переработки
продукции животноводства и растениеводства**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**
Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения - **очная, заочная**

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: производственно-технологической и научно-исследовательский.

Цель дисциплины формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры при сохранении и укреплении здоровья, психофизической подготовки и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в соответствии с формируемыми компетенциями.

Задачи дисциплины:

1. осознание социальной значимости физической культуры и её роли в саморазвитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. освоение производственно-технологических, практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, саморазвитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2 Компетенции и индикаторы их достижений

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания	Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
	умения	Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.38,УК- 7-У.1)
	навыки	Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 2 зачетных единицы (ЗЕТ), 72 академических часов (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1, 2 семестре;
- заочная форма обучения в 1, 2 семестре.

3.1 Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*	72	72
Лекции (Л)	16	4
Практические занятия (ПЗ)	56	12
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	-	52
Контроль	-	4
Итого	72	72

3.2 Распределение учебного времени по разделам и темам

Очная форма обучения

№ темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Легкая атлетика							
1.1.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	2	2	х	х	х	х
1.2.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	2	х	х	х	х
1.3.	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции	2	х	х	2	х	х
1.4.	Прыжки в длину с места. Метание гранаты	2	х	х	2	х	х
1.5.	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции	2	х	х	2	х	х
1.6.	Спортивные игры. Эстафеты	2	х	х	2	х	х
1.7.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	2	х	х	2	х	х
1.8.	Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы	2	х	х	2	х	х
1.9.	Кросс 2000 (девушки), 3000 (юноши) метров	2	х	х	2	х	х

1.10	Сдача контрольных нормативов	2	х	х	2	х	х
Раздел 2. Баскетбол							
2.1.	Физическая подготовка баскетболистов	2	2	х		х	х
2.2.	Броски в корзину. Техника броска	2	х	х	2	х	х
2.3.	Ведение мяча. Ведение – два шага – бросок	2	х	х	2	х	х
2.4.	Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок	2	х	х	2	х	х
2.5.	Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2	х	х	2	х	х
Раздел 3. Волейбол							
3.1.	Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий баскетболом	2	2	х	х	х	х
3.2.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	2	2	х	х	х	х
3.3.	Подача мяча. Передача мяча	2	х	х	2	х	х
3.4.	Нападающий удар. Учебная игра	2	х	х	2	х	х
Раздел 4. Мини - футбол							
4.1.	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2	2	х	х	х	х
4.2.	Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом	2	х	х	2	х	х
4.3.	Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	2	х	х	2	х	х
4.4.	Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой	2	х	х	2	х	х
4.5.	ОРУ. Сдача контрольных нормативов	2	х	х	2	х	х
Раздел 5. Настольный теннис							
5.1.	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки	4	2	х	2	х	х
5.2.	Учебная игра	2	х	х	2	х	х
5.3.	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе	2	х	х	2	х	х
Раздел 6. Лыжная подготовка							
6.1.	Основа техники передвижения на лыжах	4	2	х	2	х	х
6.2.	Одновременный одношажный ход, двушажный ход	2	х	х	2	х	х
6.3.	Спуски с торможением	2	х	х	2	х	х
6.4.	Техника торможения, торможение плугом, «упором», боковым соскальзыванием	2	х	х	2	х	х
6.5.	Техника поворотов, поворот переступанием, плугом, упором	2	х	х	2	х	х
6.6.	Прохождение дистанции. ОРУ	2	х	х	2	х	х
6.7.	Прохождение дистанции. Сдача контрольных нормативов	2	х	х	2	х	х
	Контроль	зачёт	х	х	х	х	зачёт
	Итого	72	16	-	56	-	-

Заочная форма обучения

№ темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Легкая атлетика							
1.1.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	10	2	х	х	8	х

1.2.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	10	x	x	2	8	x
Раздел 2. Баскетбол							
2.1.	Физическая подготовка баскетболистов	16	x	x	2	14	x
2.2.	Броски в корзину. Техника броска	2	x	x	2	x	x
Раздел 3. Волейбол							
3.1.	Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий баскетболом	12	2	x	x	10	x
3.2.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	2	x	x	2	x	x
3.3.	Подача мяча. Передача мяча	2	x	x	2	x	x
Раздел 4. Мини - футбол							
4.1.	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногами. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	10	x	x	2	8	x
4.2.	Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом	8	x	x	x	4	4
	Контроль	зачёт	x	x	x	x	зачёт
	Итого	72	4	-	12	52	4

4. Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Рекомендуемый объем практической подготовки (в процентах от количества часов контактной работы) для дисциплин, реализующих:

- универсальные компетенции (УК) от 5 до 15%;
- общепрофессиональные компетенции (ОПК) от 15 до 50%;
- профессиональные компетенции (ПК) от 20 до 80%.

4.1 Содержание дисциплины

Раздел Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах. Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега по дистанции. Преодоления препятствий. Дыхание. Кросс 1000,2000,3000 метров. Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Техника бега при метании. Способы держания предметов. Выброс.

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с

элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра.

Основы техники ходьбы и бега.

Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Анализ и современные требования к технике спортивной ходьбы. Анализ и современные требования к технике бега на короткие дистанции. Анализ и современные требования к технике эстафетного бега (4x100м). Анализ и современные требования к технике бега на средние и длинные дистанции. Анализ и современные требования к технике барьерного бега на 110м и 100м. Анализ и современные требования к технике прыжка в длину способом «ножницы». Анализ и современные требования к технике прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп». Анализ и современные требования к технике метания копья. Анализ и современные требования к технике толкания ядра. Анализ и современные требования к технике метания диска. Анализ и современные требования к технике тройного прыжка. Анализ и современные требования к технике метания молота. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега (4x100м). Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике барьерного бега на 110м и 100м. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». Методика проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия.) Правила проведения соревнований по бегу и спортивной ходьбе. Места соревнований и оборудование по бегу и спортивной ходьбе. Обязанности судей на старте, судей-хронометристов, судей на дистанции. Обязанности судей на финише, секретарей по бегу (ходьбе). Правила проведения соревнований по прыжкам. Места соревнований по прыжкам и их оборудование. Обязанности старшего судьи, судей-измерителей и секретарей в прыжках.

Права и обязанности участников соревнований по прыжкам. Правила проведения соревнований по метаниям. Места соревнований по метаниям и их оборудование. Обязанности старшего судьи, судей-измерителей и секретарей в метаниях.

Техники ходьбы и бега на средние и длинные дистанции. Техника прыжков в высоту

Раздел Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра

Раздел Баскетбол

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении. Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое. Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока. Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Тактика игры. Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении. Тактика командной игры в защите, в нападении. Правила игры. Судейская практика.

Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча. Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тактика игр в защите

Раздел Мини-футбол

Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового, вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.

Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча.

Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.

Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите Совершенствование техники